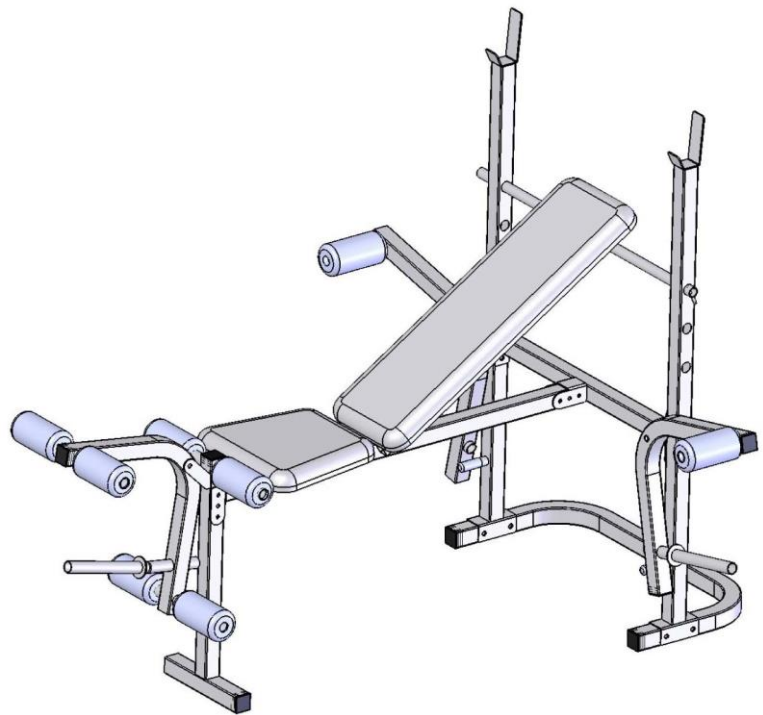


ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

HG-2269

СИЛОВА ЛАВА



Будь здоровий. Будь у формі!

HOUSEFIT

ЗМІСТ

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ	1
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	3
ІНСТРУКЦІЯ ЗІ ЗБИРАННЯ.....	4
ІНСТРУКЦІЯ З ТЕХНІЧНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ.....	9
ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОНАННЯ ВПРАВ.....	10

ПЕРЕД ТИМ ЯК ПОЧАТИ

Дякуємо за те, що обрали цей тренажер. Для вашої безпеки та користі перед тим, як використовувати тренажер, уважно прочитайте цей посібник. Як виробник, ми прагнемо задовольнити ваші потреби. Якщо у вас виникли якісь питання, чи ви помітили відсутні або пошкоджені деталі, ми гарантуємо повну підтримку з нашої фабрики.

Важлива інформація з техніки безпеки

ПОПЕРЕДЖЕННЯ!

Цей тренажер розроблений для забезпечення оптимальної безпеки. Однак, використовуючи його, необхідно дотримуватись певних запобіжних заходів. Переконайтесь, що повністю прочитали посібник перед збиранням та використанням тренажера. Особливо зверніть увагу на такі заходи з техніки безпеки:

- a. Тримайте тренажер в місці недоступному для дітей та тварин. НЕ залишайте дітей без нагляду в одному приміщенні з тренажером.
 - b. Тільки одна людина за раз може використовувати цей тренажер.
 - c. Якщо користувач відчуває запаморочення, нудоту, біль у грудях чи інші незвичні симптоми, одразу ПРИПИНІТЬ тренування. ОДРАЗУ ПРОКОНСУЛЬТУЙТЕСЬ З ЛІКАРЕМ.
 - d. Поставте тренажер на чисту, рівну поверхню. НЕ використовуйте його біля води чи на дворі.
 - e. Тримайте руки осторонь від рухомих деталей.
 - f. Завжди вдягайте відповідний одяг для тренування. Не вдягайте просторий одяг, який може заплутатись в тренажері. Також необхідно взувати спортивне взуття для бігу чи аеробіки.
 - g. Використовуйте тренажер тільки так, як описано в цьому посібнику. НЕ використовуйте інші допоміжні деталі, які не рекомендовані виробником.
 - h. НЕ залишайте навколо тренажера гострі предмети.
 - i. Інваліди чи люди з обмеженими здібностями не повинні використовувати тренажер без нагляду кваліфікованого спеціаліста чи лікаря.
 - j. Перед тим, як займатись завжди робіть вправи на розтягнення.
 - k. Не використовуйте тренажер, якщо він працює несправно.
- Максимальна вага користувача 110 кг.

УВАГА! ПЕРЕД ТИМ ЯК ПОЧАТИ БУДЬ-ЯКУ ПРОГРАМУ ТРЕНУВАНЬ, ПРОКОНСУЛЬТУЙТЕСЬ З ЛІКАРЕМ. ЦЕ ОСОБЛИВО ВАЖЛИВО ДЛЯ ОСІБ, ЩО СТАРШІ ЗА 35 РОКІВ ЧИ ОСІБ, ЯКІ ВЖЕ МАЮТЬ ПРОБЛЕМИ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ. ПРОЧИТАЙТЕ ВСІ ІНСТРУКЦІЇ ПЕРЕД ВИКОРИСТАННЯМ ЦЬОГО ОБЛАДНАННЯ. МИ НЕ НЕСЕМО ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ ЗА ТРАВМИ ЧИ ЗАВДАНУ ШКОДУ МАЙНУ, ЩО ВИНИКЛИ В РЕЗУЛЬТАТІ ВИКОРИСТАННЯ ЦЬОГО ПРОДУКТУ.

Список деталей

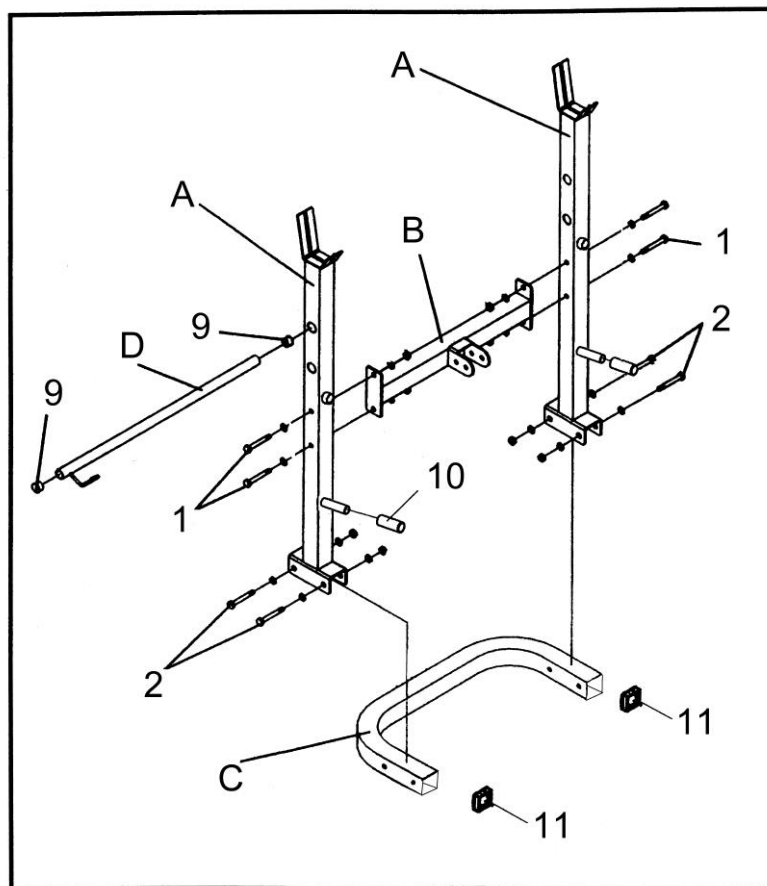
ДЕТ. №	ОПИСАННЯ	КІЛ- ТЬ	ДЕТ. №	ОПИСАННЯ	КІЛ- ТЬ
A	ВЕРТИКАЛЬНА ТРУБА	2	1	ГВИНТ М10*55+1 ШАЙБА 10+ГАЙКА М10	4
B	ПОПЕРЕЧНА ТРУБА	1	2	ГВИНТ М10*60+2 ШАЙБА 10+ГАЙКА М10	4
C	ЗАДНЯ БАЗА	1	3	ШТИФТ D10*70	2
D	РЕГУЛЬОВАНА ТЯГА	1	4	ГВИНТ М8*60+2 ШАЙБА 8+ГАЙКА М8	1
E	ОСНОВНА РАМА	1	5	ГВИНТ М6*35+1 ШАЙБА 6	4
F	ПЕРЕДНЯ ТРУБА	1	6	ГВИНТ М6*40+1 ШАЙБА 6	4
G	ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ЗГИНАННЯ НІГ	1	7	ГВИНТ М10*25 + ШАЙБА 10	2
H	ТРУБА ДЛЯ ПІНОПЛАСТОВОГО РОЛИКА	3	8	ГВИНТ М10*120+2 ШАЙБА 10+ГАЙКА М10	2
I	ПОДУШКА СИДІННЯ	1	9	ШТЕКЕР D25	13
J	ПОДУШКА СПИНКИ ТРЕНАЖЕРА	1	10	Заглушка D16*70	2
K	РУКОЯТКА ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ М'ЯЗІВ ГРУДЕЙ	1	11	ПЕРЕМИЧКА 38*38	11
L	ПРАВИЙ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ М'ЯЗІВ ГРУДЕЙ	1	12	ПЕРЕМИЧКА 20*20	4
M	ТРУБА СПИНКИ ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ РУК	2	13	Пінопласт D70*140	8
N	ЛІВИЙ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ М'ЯЗІВ ГРУДЕЙ	1	14	Заглушка D25	1
			15	Перемичка 25*25	4

Інструкція зі збирання

Примітка:

1. Шайби слід використовувати з обох кінців всіх гвинтів (зі сторони голови гвинта та зі сторони гайки), якщо тільки в інструкції не вказано інше.
2. Збирайте деталі, закручуючи їх від руки, а потім затягніть ключем всі гвинти.
3. Деякі деталі (перемички, пінопластові деталі, підшипники тощо) можуть бути зібрані на фабриці.

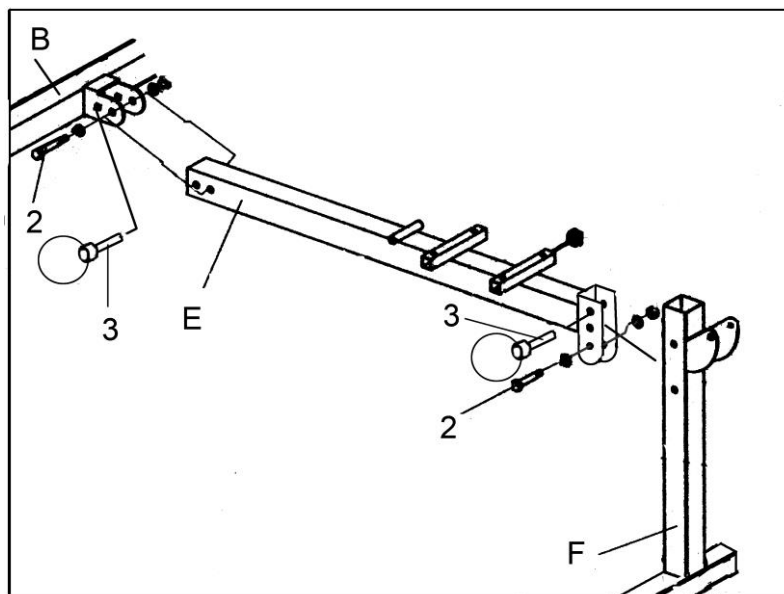
КРОК 1



1. ПРИЄДНАЙТЕ (ЛІВУ) ВЕРТИКАЛЬНУ ТРУБУ (А) ДО ЗАДНЬОЇ БАЗИ (С) ДВОМА ГВИНТАМИ (2). ПОВТОРІТЬ ТЕ Ж САМЕ ДЛЯ (ПРАВОЇ) ВЕРТИКАЛЬНОЇ ТРУБИ (А). НЕ ЗАКРУЧУЙТЕ ГВИНТИ.
2. ПРИЄДНАЙТЕ ПОПЕРЕЧНУ ТРУБУ (В) ДО ВЕРТИКАЛЬНОЇ ТРУБИ (А) 4 ГВИНТАМИ (1). ЗАКРУТІТЬ ВСІ ГВИНТИ.
3. ВСТАВТЕ ПЕРЕМІЧКУ (11) В ОБИДВА КІНЦЯ ЗАДНЬОЇ БАЗИ(С).
4. ВСТАВТЕ ЗАГЛУШКУ (10) В ВЕРТИКАЛЬНУ ТРУБУ ЯК ПОКАЗАНО.
5. ВСТАВТЕ ПЕРЕМІЧКУ (9) В ОБИДВА КІНЦЯ РЕГУЛЬОВАНОЇ ТЯГА (D).

Інструкція зі збирання

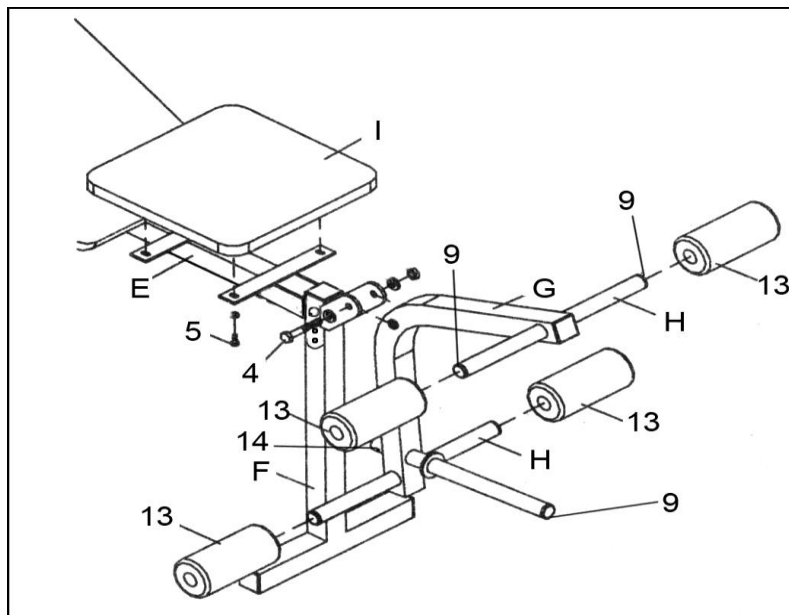
КРОК 2



1. ПРИЄДНАЙТЕ ГОЛОВНУ РАМУ (E) ДО ПЕРЕДНЬОЇ ТРУБИ (F) ГВИНТОМ (2) ТА ШТИФТОМ (3).
2. ПРИЄДНАЙТЕ ГОЛОВНУ РАМУ (E) ДО ПОПЕРЕЧНОЇ ТРУБИ (F) ГВИНТОМ (2) ТА ШТИФТОМ (3).
3. ВСТАВТЕ 3 ПЕРЕМИЧКИ (11) В ДВА КІНЦЯ ПЕРЕДНЬОЇ ТРУБИ (F) ТА ВЕРХ ПЕРЕДНЬОЇ ТРУБИ (F).
4. ВСТАВТЕ 4 ПЕРЕМИЧКИ (12) В ГОЛОВНУ РАМУ (E).

Інструкція зі збирання

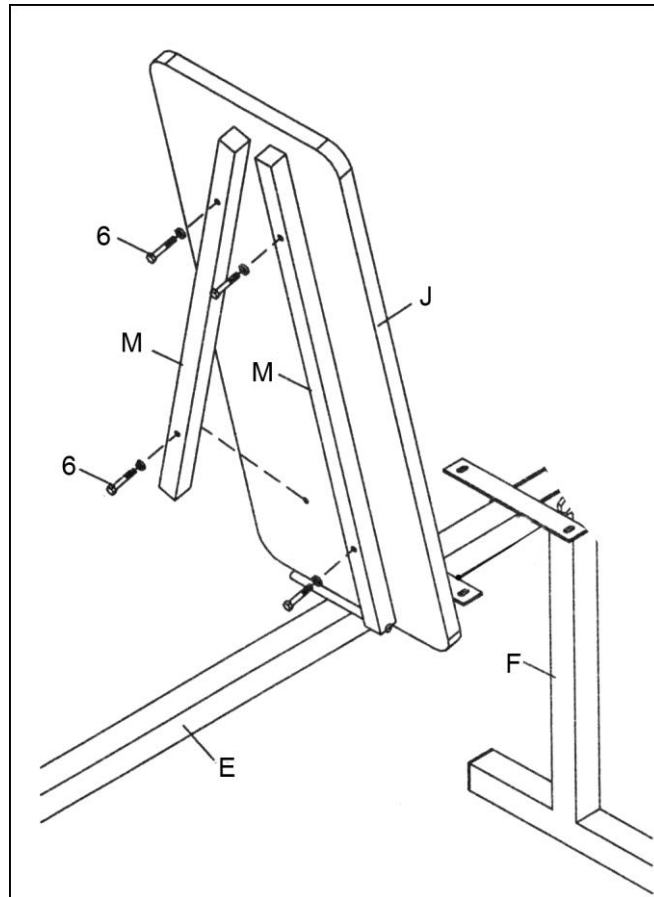
КРОК 3



1. ПРИЄДНАЙТЕ СИДІННЯ (I) ДО ГОЛОВНОЇ РАМИ (E) 4 ГВИНТАМИ (5).
2. ПРИЄДНАЙТЕ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ НІГ (G) ДО ПЕРЕДНЬОЇ ТРУБИ (F) ГВИНТОМ (4).
3. ВСТАВТЕ ДВА ПІНОПЛАСТОВИХ РОЛИКА (H) В ТРЕНАЖЕР ДЛЯ НІГ (G) ЯК ПОКАЗАНО.
4. ВСТАВТЕ ТРУБУ ПІНОПЛАСТОВОГО РОЛИКА (H) В ПЕРЕДНЮ ТРУБУ (F).
5. ВСТАВТЕ ПЕРЕМІЧКУ (9) В ОБИДВА КІНЦЯ ТРУБИ ПІНОПЛАСТОВОГО РОЛИКА (H).
6. ВСТАВТЕ ПІНОПЛАСТ (13) В ОБИДВА КІНЦЯ ТРУБИ ПІНОПЛАСТОВОГО РОЛИКА (H).
7. ВСТАВТЕ ПЕРЕМІЧКУ (11) В ОБИДВА КІНЦЯ ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ НІГ (G).

Інструкція зі збирання

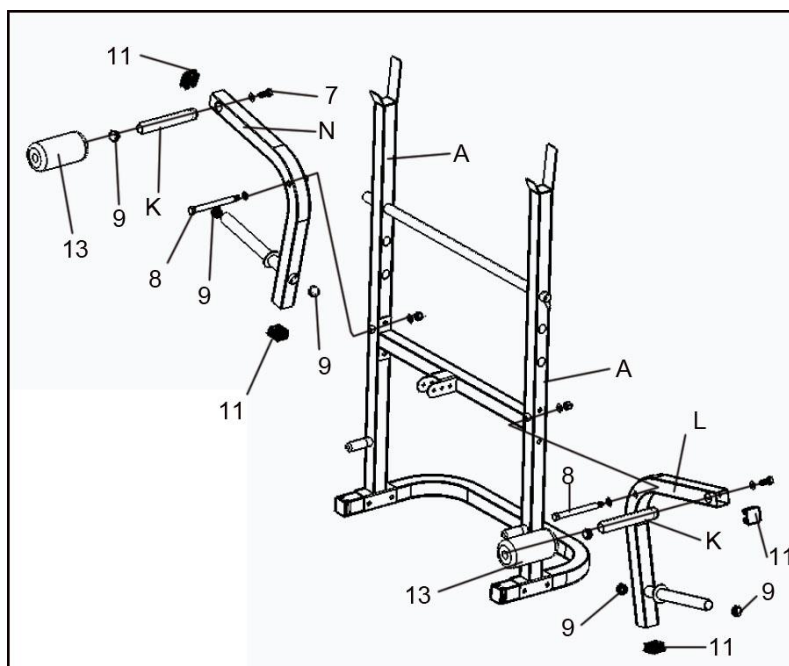
КРОК 4



1. ПРИЄДНАЙТЕ ДВІ ТРУБИ ПОДУШКИ СПИНКИ ТРЕНАЖЕРА (M) ДО ГОЛОВНОЇ РАМИ (E).
2. ПРИЄДНАЙТЕ ПОДУШКИ СПИНКИ (J) ДО ТРУБИ ПОДУШКИ СПИНКИ ТРЕНАЖЕРА (M) 4 ГВИНТАМИ (6) ЯК ПОКАЗАНО.
3. ВСТАВТЕ ПЕРЕМІЧКУ (15) В ОБИДВА КІНЦЯ ТРУБИ ПОДУШКИ СПИНКИ ТРЕНАЖЕРА (M).

Інструкція зі збирання

КРОК 5



1. ПРИЄДНАЙТЕ ЛІВИЙ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ М'ЯЗІВ ГРУДЕЙ (N) ДО ВЕРТИКАЛЬНОЇ ТРУБИ (A) ГВИНТОМ (8).
2. ПРИЄДНАЙТЕ ПІДЛОКІТНИК ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ М'ЯЗІВ ГРУДЕЙ (N) ГВИНТОМ (7).
3. ВСТАВТЕ ПЕРЕМІЧКУ (9) В ЛІВИЙ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ М'ЯЗІВ ГРУДЕЙ (N) ТА В ПІДЛОКІТНИК ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ М'ЯЗІВ ГРУДЕЙ (N).
4. ВСТАВТЕ ПЕРЕМІЧКУ (11) В ОБИДВА КІНЦЯ ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ М'ЯЗІВ ГРУДЕЙ (N).
5. ВСТАВТЕ ПІНОПЛАСТ (13) В ПІДЛОКІТНИК ТРЕНАЖЕРА ДЛЯ М'ЯЗІВ ГРУДЕЙ (K).
6. ПРАВИЙ ТРЕНАЖЕР ДЛЯ М'ЯЗІВ ГРУДЕЙ(L) ЗБЕРІТЬ ЗА ТАКОЮ Ж СХЕМОЮ.

Закрутіть гайковим ключем всі гвинти та гайки.

Технічне обслуговування

Інформація з технічного обслуговування

- a. Перевіряйте всі рухомі частини, оббивку та грифи на ознаки зношення чи пошкодження. Якщо є несправність чи необхідно замінити деталь, **ПРИПИНІТЬ ВИКОРИСТОВУВАТИ ТРЕНАЖЕР** та терміново зв'яжіться з місцевим дилером. Замінюйте деталі тільки оригінальними.
- b. Якщо необхідно, оббивку можна мити м'яким розчином мила та води. Періодичний догляд за штучною шкірою продовжить строк служби та вигляд оббивки.
- c. Всі хромовані поверхні слід періодично мити, щоб продовжити строк служби та надати блиску оздобленню. Протирайте тренажер вологою ганчіркою та висушуйте кожен день. Щонайменше раз на тиждень тренажер слід полірувати комерційним поліролю для хрому.
- d. Перевіряючи гвинти та гайки, переконуйтеся чи вони надійно закручені. Якщо гвинт чи гайка постійно відкручуються, зверніться за заміною до місцевого дилера.
- e. Перевіряйте зварні шви на наявність тріщин.
- f. Невиконання регулярного технічного обслуговування, може призвести до травм та/чи пошкодження тренажера.

ІНСТРУКЦІЯ З ВИКОНАННЯ ВПРАВ

Використання цього тренажера надає вам декілька переваг: він покращить фізичний стан, тонус м'язів та разом з дієтою контролювання калорій, допоможе вам скинути вагу.

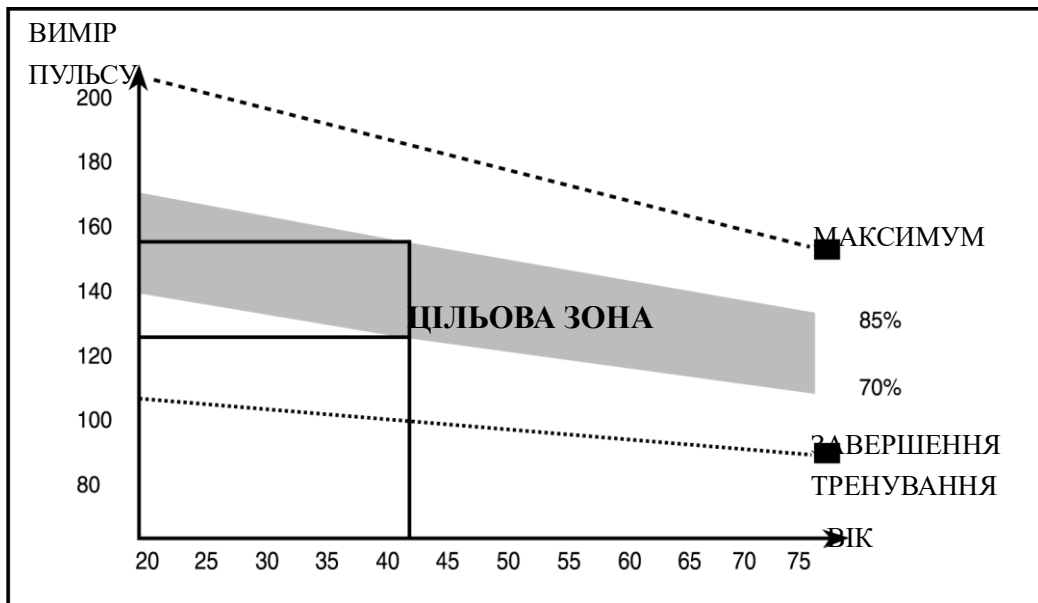
1. РОЗМИНКА

Цей етап дозволяє крові краще циркулювати тілом та краще працювати м'язам. Він також знижує ризик спазмів та травмування м'язів. Рекомендується робити декілька вправ на розтягнення як показано нижче. Кожне розтягнення необхідно утримувати протягом 30 секунд, не робіть надмірних розтягнень, якщо є біль - припиніть.



2. Вправи

Це стадія на якій ви найбільше прикладаєте зусиль. При регулярному використанні ваші ноги стануть більш гнучкі. Важливо зберігати власний темп протягом тренування. Темп вашого тренування повинен бути достатнім, щоб прискорити серцебиття до цільової зони як вказано нижче.



Цей етап повинен займати мінімум 12 хвилин, хоча більшість людей починають з 15-20 хв.

3. ВПРАВИ НА ЗАВЕРШЕННЯ ТРЕНУВАННЯ

Цей етап заспокоює серцево-судинну систему та розслаблює м'язи. Це повтор вправ на розігрів, що знижує темп та повинен тривати приблизно 5 хвилин. Вправи для розтягування слід повторити, пам'ятаючи, що не слід змушувати м'язи занадто тягнутись. Поступово як ваш фізичний стан буде покращуватись, ви зможете довше та краще тренуватись. Рекомендується тренуватись щонайменше 3 рази на тиждень та, якщо, можливо рівномірно, розподілити протягом тижня.

4. Виявлення несправностей

1. Якщо на вашому комп'ютері не показуються цифри, будь-ласка, перевірте всі з'єднання.

ТОНУС М'ЯЗІВ

Щоб тримати м'язи в тонусі, тренуючись на тренажері, вам доведеться встановити досить високий опір. Це додасть навантаження на м'язи ніг і може означати, що ви не можете тренуватися так довго, як хочете. Якщо ви також намагаєтесь поліпшити свій фізичний стан, вам потрібно змінити програму тренувань. Ви повинні тренуватися при звичайному темпі як підчас розминки та вправ на завершення тренування, але в кінці необхідно збільшити опір, щоб ноги напружувались більше ніж за звичай. Ви може зменшити швидкість щоб тримати темп серцебиття в цільовій зоні.

ВТРАТА ВАГИ

Важливим фактором є кількість докладених зусиль. Чим більше та довше ви тренуєтесь тим більше калорій ви спалюєте. Фактично це те ж саме, як якщо б ви тренувались, щоб поліпшити свій фізичний стан, різниця - це мета.

ВИКОРИСТАННЯ

Налаштовуйте висоту сидіння, виймаючи регулятор та піднімаючи чи опускаючи сидіння. Для налаштування висоти в стійці сидіння є отвори. Як тільки ви обрали висоту, вставте регулятор та закрутіть. Регулятор натягнення дозволяє налаштовувати опір педалей. Якщо опір високий педалі крутити важче, якщо низький - легше. Для кращого результату налаштовуйте опір під час тренування.